



### Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tej, Kifli	Kakaó, Kalács foszlós 500g	Citromos tea *, korpás kifli, Joghurt gyümölcsös	Tej, Csokis gab. golyó múzli	Citromos tea *, Kukoricás kenyér, Sajtkrém, natúr 100g-os, Pirított szezámag
		Energia: 142,43 Kcal / 595,36 Kj	Energia: 174,78 Kcal / 730,58 Kj	Energia: 147,59 Kcal / 616,93 Kj	Energia: 127,57 Kcal / 533,24 Kj	Energia: 127,16 Kcal / 531,53 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav
		7,42 g      5,65 g      3,04 g	8,57 g      7,25 g      3,67 g	4,76 g      4,05 g      2,77 g	6,85 g      5,71 g      3,04 g	5,13 g      2,33 g      0,18 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
14,36 g      0,00 g      0,07 g	23,56 g      2,40 g      0,21 g	22,35 g      17,25 g      0,25 g	11,09 g      0,17 g      0,00 g	21,22 g      1,13 g      0,80 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Zöldségleves , Carbonara spagetti darált húss, Sajt különféle, Alma	Tojásos leves , Zöldborsófőzelék ovis, Vagdalt ovis, Narancs, Kukoricás kenyér	Kertészleves , Levestésztabetét fehér levesbe, Sertés sült , Párolt rizs kukoricával ovis, Csemege uborka, Alma	Sütötök krémleves, Zsemlekočka, Párolt halfilé, Vegyes zöldköret , Bulgur köret, Sajtmártás (gran.), Alma	Bableves ovis, Levestésztabetét rántásos, Túrós derelye *mir.*ovis, Tejfölös öntet, Alma
		Energia: 643,65 Kcal / 2 690,46 Kj	Energia: 732,40 Kcal / 3 061,43 Kj	Energia: 594,33 Kcal / 2 484,30 Kj	Energia: 470,22 Kcal / 1 965,52 Kj	Energia: 523,45 Kcal / 2 188,02 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav	Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav
		26,09 g      31,84 g      11,71 g	36,56 g      22,37 g      4,40 g	30,22 g      14,83 g      3,25 g	24,07 g      14,77 g      3,62 g	17,08 g      22,88 g      8,06 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
58,45 g      0,04 g      2,14 g	94,29 g      0,01 g      1,99 g	84,05 g      0,22 g      0,72 g	59,34 g      0,07 g      0,57 g	61,43 g      6,32 g      0,92 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>					





### Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Ovis (3-6 éves)</b>	Tökmagvas rozskenyér, Halkrém házi, Uborka	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Sajt különféle, Sárgarépa, Delma margarin multivit. 500g, Főtt tojás	Kukoricás kenyér, Delma margarin multivit. 500g, Sajt különféle	Teljes kiőrlésű tönkölyös keny, Lilahagyma, Sajt különféle	Rozsos kenyér, Delma margarin multivit. 500g, Főtt tojás, Uborka
		Energia: 183,04 Kcal / 765,11 KJ	Energia: 284,50 Kcal / 1 189,21 KJ	Energia: 252,38 Kcal / 1 054,95 KJ	Energia: 214,15 Kcal / 895,15 KJ	Energia: 209,37 Kcal / 875,17 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
		6,85 g    8,98 g    1,52 g	15,01 g    13,42 g    5,52 g	11,26 g    11,39 g    5,47 g	12,25 g    8,94 g    5,39 g	8,95 g    7,64 g    1,91 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
18,55 g    0,00 g    0,60 g	21,75 g    0,00 g    1,24 g	20,28 g    0,00 g    1,60 g	20,89 g    0,00 g    1,12 g	22,20 g    0,00 g    0,75 g		

.....  
Iskolaorvos
Igazgatóhelyettes

Frank Jánosné  
Élelmezésvezető

